

«Детские страхи: причины возникновения и методы преодоления»



Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Когда он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Итак, как же возникают детские страхи?

Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка.

Причины детских страхов:

1. Самой распространенной причиной являются *конкретные случаи*, которые произошли и напугали ребёнка (*например*, укусила собака).
2. Зачастую *пугают сами взрослые*, совершенно не задумываясь о последствиях. Вызывают страх, чтобы заставить ребенка сделать то, что считаем необходимым. *Например, ребенок не слушается (не убирает свои игрушки). Что мы делаем в этой ситуации?*
 - Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).
 - Приводим в пример себя: «Мама с папой всегда убирают свои вещи» (тем самым вызывая у ребенка страх, оказаться недостойным своих идеальных родителей).
 - Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Вот придет Степа, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не будешь смотреть мультики»; «Не пойдешь гулять»; «Больше не куплю никаких игрушек» и др.
 - Наносим телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.
 - И, наконец, хорошенько запугиваем: «Запру тебя в ванной и выключу свет»; «Оставлю тебя одну и не вернусь»; «Не будешь слушаться, вызову скорую»; «Не будешь слушаться — тебя заберут в полицию»; «Вот не будешь меня слушаться, я заболею и умру». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и др.).
3. Нередко родители сами *перекладывают на ребёнка свои страхи*.

Например, мама боится высоты. Даже не говоря с ребёнком на эту тему, она может вызвать у него такую же фобию своим тревожным эмоциональным состоянием.

4. Также причинами страхов могут стать: *внутрисемейные конфликты, очень развитое воображение ребенка, его взаимоотношения со сверстниками и др.*
5. Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их *чересчур опекают*. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него очень опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Не подходи!»; «Не лезь туда!». А на вопросы ребенка «почему нельзя?» родители игнорируют, пытаясь отделаться грубой шуткой, по типу: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда и появляются яркие фантазии.

Виды страхов:

1. *«Немые»* - это когда родители замечают у ребёнка тот или иной страх, а ребёнок его отрицает. Например: страх чужих людей, громких звуков и др.
2. *«Невидимки»* - это совсем противоположные «немым» страхи. Ребенок признаёт страх, а родители его не замечают. Такой вид страхов наиболее распространён, это, например, страх крови, наказания.
3. *«Навязчивые страхи»* – эти страхи испытываются ребенком в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.
4. *«Бредовые страхи»* – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психическом развитии малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.
5. *«Сверхценные страхи»* – самый распространенный вид. Они связаны с собственной фантазией ребенка. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может. Например, страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных монстров, ведьм и призраков, сказочных персонажей. А также страх воды, огня, боли, потеряться, нападения, и резких звуков.

Итак, как же помочь ребенку преодолеть страх?

Приемы, с помощью которых можно бороться с детскими страхами:

Прежде чем сражаться с детским страхом, его необходимо принять и осознать. Для этого *первое, что нужно сделать родителям в борьбе со страхами — принять их существование*. И разрешить Вашему ребенку бояться. Объяснить ребенку, что страх – это эмоция и это нормально. Первые страхи обычно появляются в возрасте 2-4 лет. Это естественный этап детского развития. Помните, что фразы «Да ну, ерунда какая», «Там никого нет под кроватью в темноте» и др. не помогут Вам решить проблему!

Как только вы осознали, что ребёнок боится, постарайтесь завести разговор о страхах. Объясните всё



как можно подробнее. Займитесь вместе поиском информации, рассмотрите картинки о страхах. *Например*, обсудите почему, с точки зрения науки, полезнее спать с выключенным светом (ни в коем случае не отрицая, что темнота действительно пугает).

Чаше после обсуждения со временем дети перестают бояться. Если страх не мешает жизни, не паникуйте, дайте ребёнку немного времени, чтобы боязнь прошла сама.

Если Вы осознали и приняли страхи ребенка. Обсудили его с ним, а также отказались от формулировки: «Ничего страшного тут нет!», то можно перейти к *упражнениям и методам преодоления страха*:

- *Вживание в страшный образ*. Например, при боязни врачей, поиграйте в сюжетно – ролевую игру «Больница», после поговорите на тему этого страха, выслушайте и старайтесь не навязывать своего мнения.
- *Обсуждение вариантов, которые помогут ребенку решить проблему*. Например, для избавления от страха темноты, иногда достаточно приобретения новой игрушки. Пусть ребенок сам выберет того, кто будет его «защищать» ночью.
- *Читайте детям сказки о страхах*. Вам помогут такие книги, как Р. М. Ткач «Сказкотерапия детских проблем», О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев «Лабиринт души. Терапевтические сказки» и др.
- *Также в борьбе со страхами помогают рисунки*. Очень важна основательная подготовка к упражнению. Создайте спокойную, безопасную обстановку для малыша. Затем поговорите с ребенком о его страхе, возможно, расскажите о каком-то своем понятном для ребенка страхе. Далее совместно с ребенком рисуем или лепим свой страх. После завершения работы, задайте ребенку вопрос: «Что можно сделать с рисунком, чтобы он стал не страшным и добрым?». После этого меняем, дорисовываем работу. Также можно превратить страх во что-то смешное, подключить голос, движение.
- *Просмотр мультфильмов на тему страхов*. Например, «Про бегемота, который боялся прививок» и др.

И главное, постарайтесь *устранить основные причины повышения общей тревожности ребенка*. Для этого пересмотрите свои требования к ребенку. Обратите внимание на то, не слишком ли Вы требовательны, не слишком ли часто ваш ребенок оказывается в ситуации неуспеха, когда родитель постоянно недоволен им. Повышайте чувство уверенности в себе у ребенка, укрепите в нём веру, что он может, приложив усилия, справиться с трудностями. Если очень много наказаний, то следует усилить поощрения, направив их на повышение самоуважения и самооценки ребенка, на воспитание в нем уверенности в себе и усиление чувства безопасности.

*Подготовила
Педагог-психолог
Суровегина Н.Н.*